



نصائح غذائية لعلاج السمنة

قسم التغذية العلاجية

نصائح غذائية لعلاج السمنة

لعلاج السمنة و المحافظة على الوزن الصحي يجب اتباع النصائح الغذائية التالية :-

- يجب التفكير إيجابياً من حيث الوقاية من السمنة و المحافظة على الصحة حيث أن العزيمة و الإرادة ضرورية للالتزام و التمسك بالنظام الغذائي.
- الحرص على تناول طعام صحي و متوازن يحتوي على المجموعات الغذائية الأربعة و هي (مجموعة الحليب و مشتقاته ، مجموعة اللحوم، مجموعة الخضار و الفواكه ، مجموعة الخبز و الحبوب)
- يجب تحديد الكمية المتناولة من الطعام و الأكل بهدوء و تمهل كما يجب مضغ الطعام جيداً.
- تناول ستة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية لأن ذلك يعمل على تقليل كمية الطعام في الوجبة و مع مرور الوقت تصغر حجم المعدة.

- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف كالخضروات الخضراء الطازجة و الخبز البر و الفواكه لأنها تعطي الإحساس بالشبع.
- تناول الفواكه بدلاً من عصرها فهي تعطي الإحساس بالشبع لاحتوائها على الألياف.
- تناول منتجات الألبان القليلة الدسم و يفضل المنزوعة الدسم بدلاً من الكاملة الدسم.
- نزع جلد الدجاج و الدهون الظاهرة عن اللحوم قبل الطهي.
- طهي الطعام بالفرن أو السلق أو الشي أو البخار و الابتعاد عن القلي.
- التقليل من إضافة الزيوت في الطبخ واستخدام الأواني الغير لاصقة للتقليل من الحاجة إلى إضافة الزيت .
- الابتعاد عن تناول الأطعمة الدسمة العالية في محتواها من الدهون و السكريات.

- تجنب إضافة الزيت و المايونيز و مضافات السلطة إلى الطعام.
- التقليل من استخدام مكعبات مرق الدجاج الجاهزة و الصلصة لاحتوائها على كمية عالية من الأملاح و الدهون .
- استبدال المشروبات الغازية و شراب الفاكهة بالعصيرات الطبيعية الطازجة.
- الابتعاد عن تناول الحلويات بأنواعها و المربيات و المكسرات و الفواكه المجففة.
- الابتعاد عن استخدام السكر في المشروبات الساخنة و محاولة التعود على الطعم بدون سكر.
- الابتعاد عن تناول الأطعمة المعلبة و المحفوظة.
- الامتناع عن تناول الوجبات السريعة العالية في محتواها من الدهون و السكريات.
- شرب الماء بكثرة بين الوجبات فهو يساعد على تقليل الشهية.

- عند الإحساس بالجوع بين الوجبات الرئيسية تناول الخضراوات الخضراء الطازجة لتعطي الشعور بالشبع.
- الحذر من النوم مباشرة بعد الأكل.
- يجب قراءة ملصقات الأطعمة قبل الشراء لمعرفة نسبة الدهون و السكر.
- ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي و دائم و يجب جعلها مهمة من المهام اليومية.
- يجب متابعة وزن الجسم باستمرار.